Sono

Consultez nos livres en page 243

Amplificateur mobile

Ce système audio, radio, lecteur DVD avec sorties USB, MP3 et carte SD, possède un ampli de 250 W et peut fonctionner sur batterie. Il est équipé d'un micro sans fil, d'une télécommande à distance et d'un casque. Il présente aussi une entrée pour guitare et deux autres pour deux micros supplémentaires. Muni d'une poignée rétractable et de roulettes, il se déplace facilement et on peut l'utiliser partout même lorsqu'il n'y a pas d'alimentation électrique, pour une soirée ou tout autre karaoké...
Dimensions : 35,5x29x61cm – poids : 17,3kg.

Réf.	L'unité	
380231	374,60 €HT	453,27 €TTC

Sono portable

Cette sono portable possède six chaînes de mixage avec ampli incorporé dans une caisse compacte, et deux haut –parleurs à placer sur un pied stable et repliable. La table de mixage comprend un port pour MP3, clé USB ou LCD. Elle est protégée contre les surcharges de courant. C'est un outil idéal pour les DJ mobiles, le théâtre, les soirées, les discours ou autres activités.
Dimensions : 64x42x17cm – poids : 14 kg. Livrée avec pieds.
Munie de deux sorties 60watts.

Réf.	L'unité	
380233	279,50 €HT	338,20 €TTC

Système radio 2 fréquences

Ce système radio UHF avec antennes, comprend un micro sans fil et un émetteur portable avec micro incorporé. Les deux émettent sur des fréquences différentes. Le son est de très bonne qualité et fiable grâce aux différentes caractéristiques techniques.
C'est un excellent support pour toute activité théâtrale, musicale ou simplement verbale (conférence, discours…).

Réf.	L'unité	
380232	96,90 €HT	117,25 €TTC

NEW

Sono pour iPod/iPhone

Résistante et maniable cette sono est parfaite pour les classes ! 6 sorties pour casque audio pour fonction laboratoires de langues. Lecture de fichier audio CD MP3 USB Ipod/Iphone.
Commentaires oraux grâce à la connexion d'un microphone. Enregistrement de CD et MP3 sur clé USB.
Port Ipod/Iphone avec fonction charge. Enceinte 17 watts. Le tout, où vous voulez quand vous le voulez et avec un son d'excellente qualité !

Réf.	L'unité	
380490	496,10 €HT	600,28 €TTC

NEW

Sono M100

Cette sono professionnelle est vraiment un « tout-terrain » pour les écoles, les cours de sports ou les rassemblements grâce à ses ports pour Ipod, Iphone, USB, CD et MP3. Que ce soit pour vos discours en public, vos pièces de fin d'année, vos cours de musique ou de sport – la sono M100 est votre solution. Ce système stéréo portatif a un excellent son en toutes circonstances. Avec son enceinte intégrée, le lecteur USB/MP3 et l'interface Ipod/Iphone intégrée vous pourrez animer efficacement n'importe quelle classe ou événements sportifs.
Les vidéos se transfèrent sans problème d'un Ipod/Iphone vers tout types de périphérique de lecture (TV, ...).
La fonction enregistrement permet en toute facilité de copier des fichiers d'un CD ou d'un micro vers une clé USB. 120 watts de puissance. Base pour Ipod/Iphone inclus fonction charge. Lecteur MP3 avec connexion USB et fonction enregistrement.

Réf.	L'unité	
380491	1.032,70 €HT	1.249,57 €TTC

NEW

Sono Education 70

L'outil indispensable de tous les éducateurs ! 120 watts, lecteur CD,MP3 avec port USB et fonction enregistrement, 2 microphones sans fil, roulettes de transport. Sur les terrains de sports ou les grands halls la sono Education 70 vous procure les meilleures performances possibles en la matière.
Avec ses enceintes intégrées, les différents lecteurs et les deux microphones sans fil l'Education 70 vous permet d'encadrer parfaitement tous vos événements.

Réf.	L'unité	
380492	1.133,50 €HT	1.371,54 €TTC

NEW

Sono M100 Media

Sono identique à la référence 380491 mais munie d'un trolley et d'un micro sans fil.

Réf.	L'unité	
380493	1.501,10 €HT	1.816,33 €TTC

Prix unitaire en Euros, hors T.V.A. / Prix unitaire en Euros, T.V.A.C.

Steps Loisirs-scolaires

Step Eco Fitness

Step, en polypropylène recyclé, empilable spécialement adapté aux collectivités.
Dimensions : 80x40x14cm. Poids : 2,5kg. Couleur : noir.

Réf.	L'unité		A partir de 5	
650107	22,00 €HT	26,62 €TTC	20,90 €HT	25,29 €TTC

Consultez nos livres et DVD en pages 245 et 246

Step initiation

Marche d'exercices en polypropylène.
Dimensions : 80x40cm.
Hauteur : 14cm.

Réf.	L'unité		A partir de 5	
650109	33,00 €HT	39,93 €TTC	31,35 €HT	37,93 €TTC

Step bleu

Step d'entraînement en polypropylène ; très solide. Grâce à son système de pieds encastrables, le step Sveltus se range facilement. La hauteur est réglable de 14 à 19cm suivant qu'on l'utilise avec ou sans les pieds. Le plateau dispose d'un système anti-dérapant ; la partie inférieure et les pieds sont pourvus de pastilles en caoutchouc assurant une parfaite adhérence au sol. Le plateau est bleu, les pieds sont blancs.
Dimensions : 80x40cm.

Réf.	L'unité		A partir de 5	
650150	41,30 €HT	49,97 €TTC	39,24 €HT	47,47 €TTC

Steps - Entraînement-compétition

Step aérobic

Step solide et robuste pour les débutants et les pratiquants chevronnés. Revêtement antidérapant avec pieds ajustables.
Surface : 68,5x40cm. Hauteurs : 13 et 17cm. Poids : 6kg.

Réf.	L'unité		A partir de 5	
650122	44,40 €HT	53,72 €TTC	42,18 €HT	51,03 €TTC

Step club

Step très solide idéal pour le perfectionnement et un usage intensif. Revêtement antidérapant avec pieds ajustables.
Surface : 90x40cm. Hauteurs : 13,18 et 23cm. Poids : 8kg.

Réf.	L'unité		A partir de 5	
650124	52,90 €HT	64,01 €TTC	50,26 €HT	60,81 €TTC

Gratuit à l'achat d'un ramp

DVD - Exercices avec The Ramp

DVD en français sur le Ramping-up.

Réf.	L'unité	
810156	8,80 €HT	10,65 €TTC

Guide d'activités The Ramp

Réf.	L'unité	
840026	3,00 €HT	3,18 €TTC

Steps - Conventions-galas

Step 3 hauteurs

Step construit en un seul bloc. Pieds et plateau antidérapants. Réglage 3 hauteurs (15,20 et 25cm), idéal pour tous niveaux.
Dimensions : 97x36cm. - Poids : 7kg.

Réf.	L'unité		A partir de 5	
650259	67,80 €HT	82,04 €TTC	64,41 €HT	77,94 €TTC

Visitez notre site www.idemasport-shop.be

The Ramp

THE RAMP sollicite un travail musculaire fondamentalement différent des autres activités fitness : les muscles postérieurs (cuisses, fessiers) sont intensivement renforcés grâce à l'amplitude des mouvements effectués contre la surface tricolore inclinée et en arrière de celle-ci. De plus, les exercices de ramping ne nuisent pas aux genoux, aux chevilles ni aux autres articulations.
THE RAMP s'adresse à un large public : les plus jeunes y trouveront tout le dynamisme du step, et les plus âgés l'adoreront pour son côté « soft ».
THE RAMP est un demi-cercle en PVC (56x107cm), comportant 3 couleurs différentes, de quoi rendre plus facile l'apprentissage des chorégraphies et les directives de direction. Il repose sur 3 pieds télescopiques réglables de 15° à 20°. Plus la pente est forte, plus les muscles sont sollicités ! Le rangement des RAMPS s'effectue aisément grâce à leur système d'emboîtement.

Réf.	L'unité	
The Ramp + DVD référence 810156 gratuit		
650120	53,30 €HT	64,49 €TTC
Jeu de 4 Ramps		
650123	213,10 €HT	257,85 €TTC

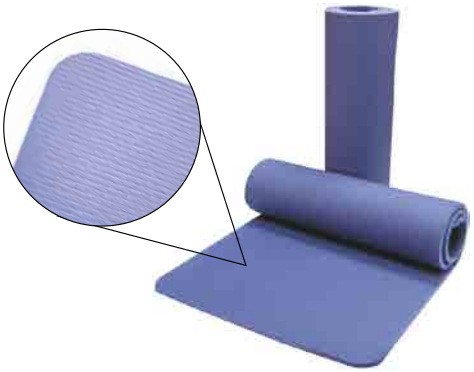
Nattes

Consultez nos livres et DVD en pages 245 et 246

Nattes Gym strong

Natte de qualité pour un usage intensif en gymnastique ou en thérapie.
Revêtement en tissu peau de pêche, très agréable au toucher, antibactéries et lavable à 40°.
Revêtement antidérapant sur une face.
Rangement par œillets.

Réf.	L'unité		A partir de 6	
140x60x0,8cm				
650019	16,10 €HT	19,48 €TTC	15,30 €HT	18,51 €TTC
180x60x0,8cm				
650020	19,80 €HT	23,96 €TTC	18,81 €HT	22,76 €TTC



Nattes Megaform

Nattes fabriquées en matériaux respectueux de l'environnement, biodégradables et sans PVC.
Dimensions : 180cmx60cm - 16 mm d'épaisseur.

Réf.	L'unité		A partir de 5	
Sans oeillet				
650017	29,10 €HT	35,21 €TTC	27,65 €HT	33,45 €TTC
Avec oeillets				
650018	29,90 €HT	36,18 €TTC	28,41 €HT	34,37 €TTC

Natte Gym Mousse

Natte en mousse de polyéthylène biologique.
Antimycoses et hygiénique, elle n'absorbe pas la transpiration.
Dimensions : 150x50x0,8cm.
Rangement par œillets.

Réf.	L'unité		A partir de 10	
650037	6,40 €HT	7,74 €TTC	6,08 €HT	7,35 €TTC

Natte Gymconfort I

Natte de gymnastique pour un usage intensif et régulier.
Mousse à cellules fermées offrant confort, résistance mais aussi légèreté. Face spéciale antidérapante. Rangement par œillets.
Dimensions : 140x60x0,8cm.
Coloris selon disponibilités.

Réf.	L'unité		A partir de 10	
650035	10,40 €HT	12,58 €TTC	9,88 €HT	11,95 €TTC

Natte Gymconfort II

Dimensions : 180x60x0,8cm.

Réf.	L'unité		A partir de 10	
650036	14,50 €HT	17,55 €TTC	13,78 €HT	16,67 €TTC

Tapis pliables

Ces tapis pliables sont parfaits pour la pratique de tous types d'exercices au sol.
Fabriqués en mousse polyéthylène thermoformée, ils résistent à l'écrasement ; et leur recouvrement en tissu polyester (rouge ou bleu), procure un confort supplémentaire au toucher.
Pliables et munis d'une poignée pour le transport, ils sont légers et peu encombrants.

Réf.	L'unité		A partir de 10	
Tapis pliable rouge				
Dimensions ouvert : 170x70cm. Epaisseur : 14mm. Poids net : 620g. Dimensions plié : 47x70cm.				
650030	28,70 €HT	34,73 €TTC	27,27 €HT	32,99 €TTC
Tapis pliable bleu				
Dimensions ouvert : 140x60cm. Epaisseur : 14mm. Poids net : 460g. Dimensions plié : 41x60cm.				
650031	19,90 €HT	24,08 €TTC	18,91 €HT	22,88 €TTC

Natte Medica confort

En mousse biologique alvéolée, antibactéries.
Revêtement peau de pêche, très agréable au toucher.
Dimensions : 190x60x1,5cm.

Réf.	L'unité		A partir de 10	
650021	21,40 €HT	25,89 €TTC	20,33 €HT	24,60 €TTC

Rack de rangement pour nattes

Ce rack en aluminium est réglable, léger et peu encombrant se fixe facilement sur n'importe quel type de support. Livré avec vis et chevilles de fixation. L'écartement des broches est ajustable de 5 à 60cm. Broches de 28cm de long. Capacité maximale de 15kg (soit 10 à 20 nattes). Poids : 1,250kg.

Réf.	L'unité	
650023	22,80 €HT	27,59 €TTC

Chariot de rangement pour nattes

Chariot en acier muni de 4 broches réglables en largeur et de 4 roulettes pour faciliter le rangement et le déplacement de vos nattes. Hauteur : 188cm. Longueur des broches : 28cm.
Livré vide.

Réf.	L'unité	
650025	76,50 €HT	92,57 €TTC

Préparation physique

Consultez nos livres et DVD en pages 245 et 246

NEW

Système d'entraînement par suspension

Idéal pour tout exercices de suspension, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Les poignées sont rembourrées et offrent ainsi un grand comfort pendant l'entraînement. Résistance jusqu'à 4000kg. Avec ancrage de porte inclus. Les bandes inférieures peuvent être utilisées séparément. Ajustable, fonctionnel et résistant. C'est probablement un des meilleurs système d'entrainement par suspension.

Réf.	L'unité	
380471	47,40 €HT	57,35 €TTC

Nattes Megaform

Nattes fabriquées en matériaux respectueux de l'environnement, biodégradables et sans PVC.
Dimensions : 180cmx60cm - 16 mm d'épaisseur.

Réf.	L'unité		A partir de 5	
Sans oeillet				
650017	29,10 €HT	35,21 €TTC	27,65 €HT	33,45 €TTC
Avec oeillets				
650018	29,90 €HT	36,18 €TTC	28,41 €HT	34,37 €TTC

Fit Ball

La gamme Fit Ball est particulièrement adaptée pour l'exécution d'exercices de fitness ou de gymnastique prénatale. En effet, outre sa grande résistance (jusqu'à 300kg), le Fit Ball est conçu de telle façon que tout risque d'éclatement de la balle est exclu, même en cas de coupure occasionnée par un objet tranchant.

Réf.	Diamètre	L'unité	
130112	55cm	13,70 €HT	16,58 €TTC
130113	65cm	15,20 €HT	18,39 €TTC
130114	75cm	19,80 €HT	23,96 €TTC

Echelle rythmique

Echelle rythmique destinée à l'entraînement, à la course de vitesse et à la coordination. Elle comprend 10 échelons espacés de 35cm, longueur totale de 4 mètres et largeur de 40cm.

Réf.	L'unité	
350022	16,60 €HT	20,09 €TTC

Jeu de 5 plateformes plyométriques

Le jeu comprend 5 plateformes dont les hauteurs sont : 15, 30, 45, 60 et 75cm.

Réf.	Le jeu de 5	
380240	174,50 €HT	211,15 €TTC

Traîneau de résistance

Traîneau de résistance, destiné au travail de vitesse en faisant tracter au sportif une charge supplémentaire à celle de son propre corps. Permet de développer la force produite par les appuis. Livré sans les poids (disponibles en page 159), poids maxi chargé 100kg, livré avec un harnais d'épaules.

Réf.	L'unité	
380241	32,40 €HT	39,20 €TTC

Parachute de résistance

Parachute de résistance en nylon, destiné au travail de vitesse avec charge naturelle.

Réf.	L'unité	
380242	15,10 €HT	18,27 €TTC

Matériel d'entraînement fitness

Cardiofréquencemètre entraînement

Cardio destiné à l'entraînement, usage régulier. Affichage de la fréquence cardiaque max et moyenne, zone cible programmable/ alarme, calories dépensées, chronomètre, horloge/calendrier/ alarme, rétro-éclairage. Dimensions : 50mm de diamètre - poids 400g. Livré avec ceinture thoracique.

Réf.	L'unité	
380260	36,80 €HT	44,53 €TTC

Cardiofréquencemètre Polar FT7

Le Polar FT7 est destiné au sportif souhaitant savoir s'il améliore sa forme ou s'il brûle des calories. Il permet de suivre vos entraînements via un résumé hebdomadaire.
La fonction Energy pointer indique l'orientation que vous désirez donner à votre entraînement : combustion des graisses ou l'amélioration de votre forme physique.
La fonction OwnCal mesure la consommation calorique.
Il est livré avec le confortable Wearlink avec émetteur codé pour une transmission sans interférence.

Réf.	L'unité	
520162	82,00 €HT	99,22 €TTC

Compex Fit

Le Compex Fit est un électrostimulateur mettant en avant l'esthétique et le bien-être. Il permet de cibler des zones du corps plus sensibles; abdos, cuisses, fessiers, bras. Le Compex Fit peut servir aussi bien à modeler son corps qu'à se détendre et soulager la douleur. Le seul Compex à inclure un coach personnalisé, en entrant votre profil physique, taille, poids, âge, tour de poignet, sportif ou non, …
il adapte un programme personnalisé de 6 à 8 semaines respectant vos souhaits et objectifs.
6 programmes « plan d'attaque » : 1) Raffermir vos cuisses, 2) Affiner votre taille, 3) Galber vos fessiers, 4) Muscler vos épaules, 5) Optimiser l'action anti-cellulite, 6) Tonifier vos bras.
13 programmes : 6 programmes FITNESS (coach) , 2 programmes VASCULAIRE (jambes lourdes, lympho drainage), 3 programmes MASSAGE (Massage relaxant, antistress, ondulé), 2 programmes ANTIDOULEUR(Antidouleur Tens, Douleur chronique).
Livré avec un sachet de 4 électrodes Snap 5X5 ou 5X10. Les électrodes performance Snaps sont confortables, elles permettent une restitution optimale de la puissance électrique pour des séances plus élevées en intensité, gage d'une meilleure efficacité. Réutilisable : durée de vie prolongée. Pratique : connexion simple et rapide entre les électrodes et les câbles par un système de pressions, même dans le dos. Adaptable : utilisation possible sur tout type de stimulateurs.

Réf.	L'unité	
650297	229,50 €HT	277,70 €TTC

Consultez nos livres et DVD en pages 245 et 246

Autres modèles disponibles sur commande. Nous consulter.

Cardiofréquencemètre POLAR FT1

Le Polar le plus simple. Il indique la fréquence cardiaque, la fréquence moyenne et la durée de l'entraînement.
Son affichage extra grand améliore la lisibilité. Etanche jusqu'à 50m. Récepteur et émetteur T31coded évitant toutes interférences avec d'autres cardios.

Réf.	L'unité	
520159	41,20 €HT	49,85 €TTC

Cardiofréquencemètre Polar RS100

Cardio destiné aux débutants recherchant un cardio équipé de toutes les fonctions essentielles : OwnZone qui détermine votre zone cardiaque personnelle basée sur la condition physique du jour, OwnCall qui indique la consommation calorique, le résumé de votre dernier entraînement.
Il est livré avec le confortable Wearlink avec émetteur codé pour une transmission sans interférence.

Réf.	L'unité	
650399	90,80 €HT	109,87 €TTC

Barre de pulsations

Cette barre de pulsations, incroyable et bon marché, répond immédiatement lorsque l'on saisit dans chaque main les barres munies de larges capteurs; elle donne une mesure stable et précise des pulsations, en quelques secondes à peine. Toute la classe peut donc prendre ses pulsations dans un délai très court. Cette mesure instantanée des pulsations pourrait s'avérer utile comme exercice de retour au calme. Son utilisation pourrait vous permettre de recentrer votre classe – ou un élève- qui par son comportement physique ou verbal, perturbe votre cours. L'élève en faute, doit s'appliquer à faire baisser sa fréquence cardiaque indiquée par la barre. Pour atteindre cet objectif, il utilisera des exercices de yoga, de relaxation et de respiration profonde… le résultat ne se fera pas attendre… l'élève sera plus détendu, la classe plus calme !

Réf.	L'unité	
650186	25,30 €HT	30,61 €TTC

Cardiofréquencemètre POLAR FT4

Ce cardiofréquencemètre vous informe de toutes les caractéristiques de base de vos pulsations durant l'entraînement. En effet, il vous propose une plage de fréquences calculée selon votre âge.
L'ordinateur est également muni d'un programme calculant les calories dépensées durant l'entraînement ou une suite d'entraînements.
Toutes ces données sont mémorisées et paramétrables par l'utilisateur afin d'optimiser son entraînement (10 fichiers).
Le Polar FT4 est muni d'une ceinture cardiaque Wearlink confortable sans couture.
Disponible en modèle homme ou femme (à préciser lors de la commande).

Réf.	L'unité	
520161	65,60 €HT	79,38 €TTC

Cardiofréquencemètre POLAR RS300X

Destiné aux athlétes amateurs qui recherchent des fonctions cardio et chrono essentielles : il vous aide à vous entrainer à la bonne intensité grâce à vos zones cibles personnalisées. Le test Fitness mesure votre condition physique au repos et indique votre progression. Accompagnement de l'entrainement à intervalles.

Réf.	L'unité	
650398	106,00 €HT	128,26 €TTC

Skillastics Fitness

Ensemble d'exercices (26) créés pour rendre le fitness et la gymnastique, activités souvent astreignantes et ardues, beaucoup plus ludiques et amusantes. Les élèves aimeront y jouer et en redemanderont constamment.
Les exercices couvrent quatre des éléments principaux de la mise en condition physique : force, souplesse, endurance cardio-vasculaire et endurance musculaire. Il donne également 10 exercices de musculation et d'autres idées d'activités.
Les nombres de 3 couleurs différentes vous permettent d'ajuster le nombre de répétitions au niveau de condition physique de vos élèves. Des petits personnages très colorés, mettent en évidence les muscles sollicités dans les différents exercices.
Un manuel d'instructions identifie tous ces muscles afin de vous aider dans la reconnaissance et l'enseignement de ceux-ci.

L'ensemble « Skillastics Fitness » comprend : un tapis d'activités, illustré en couleur, en nylon renforcé mesurant 1,5 m x 2,10 m, 6 petits tapis en nylon renforcé mesurant 51 x 69 cm, 6 dés de couleurs différentes, 6 petits sacs à grains de couleurs différentes, un manuel didactique et un sac de rangement très pratique.

Réf.	L'unité	
112091	164,20 €HT	198,68 €TTC

Matériel d'entraînement fitness

Gilet lesté 10kg

Gilet lesté composé de 20 lests amovibles en acier de 500gr chacun. Poids total du gilet lesté : 10kg. Hauteur : 45cm. Largeur : 36cm. Fixation du gilet par ceinture avec clip. Ceinture de 74 à 100cm environ.

Réf.	L'unité	
650185	49,80 €HT	60,26 €TTC

Bandes lestées

Bandes lestées en néoprène très souple et agréable au toucher. Fixation par sangles velcro.
Couleur : noir.

Réf.	Pds/Paire	La paire	
650012	1kg	11,50 €HT	13,92 €TTC
650013	2kg	12,00 €HT	14,52 €TTC

Jeux de 6 cordes à sauter en vinyle

Réf.	Taille	Le jeu de 6	
650158	215cm	7,70 €HT	9,32 €TTC
650147	270cm	9,70 €HT	11,74 €TTC

Corde à sauter

Corde en nylon avec poignées en bois. Longueur : 280cm.

Réf.	L'unité		A partir de 5	
650121	3,40 €HT	4,11 €TTC	3,23 €HT	3,90 €TTC

Veste lestée

Veste en nylon munie de 18 lests amovibles de 250g chacun.
Les lests sont en silicone recouvert de tissu.
Fermeture de la veste par velcro.

Réf.	L'unité	
650179	58,00 €HT	70,18 €TTC

Handgrip

Pour développer la musculature des avant-bras et augmenter la force des mains et des doigts.

Réf.	La paire	
650125	3,50 €HT	4,24 €TTC

Corde à sauter Megaform Fitness

Corde à sauter en vinyle, prévue pour une utilisation intensive. Très bonne résistance à l'usure.

Réf.	Longueur	L'unité	
650383	270cm	1,50 €HT	1,82 €TTC

Corde de vitesse Reebok

Corde de vitesse extrêmement légère. Longueur 300cm ajustable (en coupant la corde). Livré avec un programme d'entraînement de l'Université Reebok en 6 langues

Réf.	L'unité	
650234	7,90 €HT	9,56 €TTC

Consultez nos livres et DVD en pages 245 et 246

Barres d'effort

Ces barres d'effort sont recouvertes d'un double grip anti-glisse. Elles permettent un travail efficace des triceps à partir d'une position en chute faciale tout à fait correcte.
Dimensions : 50 x 29 x 42 cm.

Réf.	La paire	
650005	9,90 €HT	11,98 €TTC

Ballon paille en page 59

DVD Exercices de mise en forme avec ballon paille

Doris St-Arnaud vous présente un entraînement original avec ballon paille comprenant des exercices cardiovasculaires et des exercices musculaires sollicitant principalement les muscles abdominaux, les muscles des cuisses et les muscles du dos. Efficace ce petit ballon ! Durée : 50 minutes.

Réf.	L'unité	
650041	12,40 €HT	15,00 €TTC

Jeux de 6 cordes à sauter avec maillons

Ces cordes offrent une rotation rapide et parfaite. De plus, un maillon placé en leur milieu et formé d'une succession de petits tubes en plastique, donne un rythme audible qui augmente sensiblement le taux de réussite. Leur légèreté, leur vitesse de rotation plus élevée et leur grande maniabilité, en font un outil performant pour les utilisateurs débutants comme pour les équipes spécialisées en saut à la corde. A faible vitesse, le rythme donné par le maillon qui frappe le sol, aide le débutant à régler son saut et à trouver le bon « timing ». La force centrifuge créée par les petits tubes du maillon maintient l'ouverture de la corde en U et facilite le saut suivant. Les cordes sont assez légères pour autoriser des activités de longue durée et assez maniables pour permettre aux compétiteurs individuels ou par équipes, de réaliser de bonnes performances. Elles sont vendues par lot de 6 et existent en trois longueurs.

Réf.	Taille	Le jeu de 6	
650001	210cm	14,20 €HT	17,18 €TTC
650002	240cm	15,70 €HT	19,00 €TTC
650003	270cm	17,10 €HT	20,69 €TTC

Matériel d'entraînement fitness

Gliding

Le GLIDING est la nouvelle activité qui améliore la force musculaire, l'endurance cardiovasculaire, l'équilibre, la flexibilité, la souplesse ... tout en renforçant tous les muscles du corps !

Les disques de GLIDING (diamètre : 21,5 cm) sont compacts, légers, durables, et surtout peu encombrants et faciles à ranger. De plus, leur faible coût à l'investissement procure la garantie d'un résultat optimal !

Ils existent en 2 versions : une version nylon destinée à une utilisation sur sols durs (planchers, vinyles,...), et une version en plastique résistant destinée à une utilisation sur tapis.

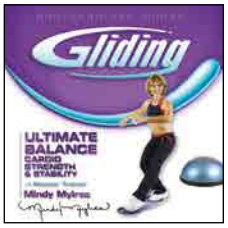
Le nouveau programme Gliding permet un renforcement musculaire optimal au niveau des cuisses, abdominaux et fessiers, en plus des autres groupes musculaires sollicités lors des nombreux exercices.

Les disques Gliding peuvent également s'utiliser lors d'exercices au sol ou en position debout.
Les mouvements sont faciles à apprendre et s'adaptent ainsi à tous les niveaux de condition physique et à tous les âges. Cependant, les activités de Gliding ne conviennent pas aux femmes enceintes.
Le Gliding peut être proposé en cours collectif, ou être intégré à d'autres disciplines, telles que le Step, l'Aerobic, les Circuits, Pilates & Yoga, Body Sculpting ... .

Le Gliding offre également un potentiel énorme dans les séances de personal training, car les entraînements sollicitent plusieurs groupes musculaires à la fois et les exercices sont très variés.

Réf.		L'unité
Ensemble pour moquette composé de 25 paires, de 2 DVD et d'un manuel d'instructions en anglais		
650223	179,80 €HT	217,56 €TTC
Gliding pour moquette, la paire		
650224	10,80 €HT	13,07 €TTC
Gliding pour sols durs, la paire		
650225	10,80 €HT	13,07 €TTC
Ensemble pour sols durs composé de 25 paires, de 2 DVD et d'un manuel d'instructions en anglais		
650248	179,80 €HT	217,56 €TTC

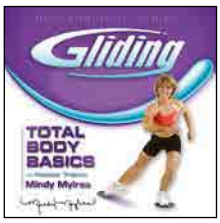
Consultez nos livres et DVD en pages 245 et 246



DVD « Ultimate Balance of Cardio, Strength & Stability » avec Mindy Mylrea

Ce DVD présente des activités de niveau avancé, mais avant tout amusantes. Il permet la combinaison d'exercices cardio avec des exercices de renforcement musculaire grâce aux disques de Gliding. Il présente également divers exercices à effectuer au sol.
Langue : anglais.

Réf.	L'unité
650220	9,20 €HT 11,13 €TTC



DVD « Total Body Basics » avec Mindy Mylrea

Au travers de ce DVD, Mindy Mylrea explique comment et grâce à quels exercices les principaux groupes musculaires pourront être renforcés de manière douce et intensive à la fois.
Les exercices classiques se transforment en mouvements fluides, innovants et amusants. Langue : anglais

Réf.	L'unité
650221	9,20 €HT 11,13 €TTC

DVD Cardio AFC avec disques glisseurs

Doris St-Arnaud vous présente 4 séquences énergisantes comprenant chacune des exercices cardiovasculaires et des exercices musculaires sollicitant les muscles Abdominaux, les muscles Fessiers et les muscles des Cuisses. Durée : 60 minutes.

Réf.	L'unité
650040	12,30 €HT 14,88 €TTC

Gymsticks

Le gymstick est un outil idéal de fitness conçu pour travailler efficacement tous les groupes musculaires et articulations.
Il permet d'améliorer la condition physique, la force, la souplesse, l'équilibre et la tonicité ainsi que la coordination. Il s'adapte à toutes les personnes du débutant à l'athlète professionnel.
Il peut être utilisé pour la rééducation fonctionnelle et motrice.
Longueur : 130cm.

Réf.		L'unité
Light : de 1 à 10kg		
650250	58,90 €HT	71,27 €TTC
Medium : de 1 à 15kg		
650251	58,90 €HT	71,27 €TTC
Strong : de 1 à 20kg		
650252	58,90 €HT	71,27 €TTC
Extra-strong : de 1 à 25kg		
650253	58,90 €HT	71,27 €TTC

Le Flexoring

Appareil breveté pour le travail spécifique des dorsaux, pectoraux, abdominaux, avant-bras et des cuisses. Idéal pour vos cours d'entretien musculaire, 4 forces (de faible à très difficile) sans réglage. Renforts pour un toucher agréable et antidérapant.
Dimensions : L 51 x l 5 x H 51cm.

Réf.	L'unité
650254	19,70 €HT 23,84 €TTC

Anneau Pilates

Anneau de 37cm de diamètre muni de deux poignées recouvertes de mousse.

Réf.	L'unité
650183	10,30 €HT 12,46 €TTC

Elastiques de résistance

Consultez nos livres et DVD en pages 245 et 246

Flexabands 2,50m

Le flexaband est une bande de très grande qualité, extensible jusqu'à 7 fois sa longueur initiale. Elle est utilisée depuis longtemps, pour le fitness et la remise en forme aussi bien que pour la thérapie et la rééducation. Elle permet de travailler tous les groupes musculaires (abdominaux, bras, jambes, fessiers). Pendant l'exercice, les muscles sollicités restent sous tension constante jusqu'à la fin du mouvement.
Elle existe en 4 qualités de résistance.

Réf.		L'unité		A partir de 6	
650111	Souple, jaune	4,70 €HT	5,69 €TTC	4,47 €HT	5,41 €TTC
650112	Medium, rose	4,70 €HT	5,69 €TTC	4,47 €HT	5,41 €TTC
650113	Forte, mauve	4,70 €HT	5,69 €TTC	4,47 €HT	5,41 €TTC
650114	X-Forte, vert	4,70 €HT	5,69 €TTC	4,47 €HT	5,41 €TTC

Paire de Flexafix

Poignée pratique pour allonger ou raccourcir aisément la bande de flexaband.
Elle se fixe et se détache avec facilité.

Réf.	La paire		A partir de 6	
650110	3,90 €HT	4,72 €TTC	3,71 €HT	4,48 €TTC

Dévidoirs de flexaband

Rouleau de 25m de flexaband.
Permet un déroulement aisé.
Très pratique pour les groupes sportifs.

Réf.		L'unité	
650115	Souple	39,00 €HT	47,19 €TTC
650116	Medium	39,00 €HT	47,19 €TTC
650117	Forte	39,00 €HT	47,19 €TTC
650118	X-fort	39,00 €HT	47,19 €TTC

Elastibands

L'elastiband est une bande élastique double, cousue de manière à former huit poignées de préhension .
Ce petit élastique est un outil indispensable, pour travailler efficacement et de manière attractive, tous les groupes musculaires : bras, jambes, dos et abdominaux.
Il peut également être employé pour les séances de réadaptation .
Ses différentes qualités de résistance permettent de moduler les efforts.

Réf.	Taille	Résistance	Couleur	L'unité		A partir de 5	
650148	90cm	10kg	vert	10,20 €HT	12,34 €TTC	9,69 €HT	11,72 €TTC
650149	87cm	15kg	noir	11,00 €HT	13,31 €TTC	10,45 €HT	12,64 €TTC
650144	84cm	20kg	bleu	16,10 €HT	19,48 €TTC	15,30 €HT	18,51 €TTC

Tube fitness

Tubes en latex munis de 2 poignées recouvertes de mousse.
Longueur : 1,25m.

Réf.	Type	Résist.	Couleur	L'unité	
650188	Scolaire	Léger	Jaune	6,10 €HT	7,38 €TTC
650189	Scolaire	Moyen	Vert	6,40 €HT	7,74 €TTC
650190	Scolaire	Fort	Rouge	6,80 €HT	8,23 €TTC
650191	Scolaire	X-fort	Bleu	7,40 €HT	8,95 €TTC
650173	Professionnel	Léger	Jaune	7,60 €HT	9,20 €TTC
650170	Professionnel	Moyen	Vert	8,00 €HT	9,68 €TTC
650171	Professionnel	Fort	Rouge	8,40 €HT	10,16 €TTC
650172	Professionnel	X-fort	Bleu	8,80 €HT	10,65 €TTC

Elastiques avec poignées

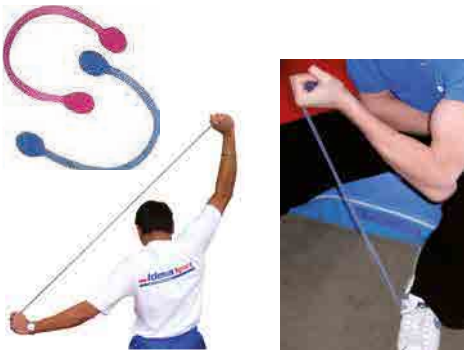
Ces élastiques qui permettent de travailler les membres supérieurs comme les membres inférieurs, ont pour particularité d'être munis de poignées solidement fixées sur toute leur largeur. Fabriquées en plastique flexible, les poignées augmentent encore le confort et l'efficacité des bandes élastiques dans la réalisation des différents exercices de musculation et d'étirements. Les élastiques mesurent 17,8 cm x 53 cm et leur surface est décorée de schémas d'exercices (10 en musculation et 8 en étirement).

Réf.		L'unité	
650010	Basique	5,90 €HT	7,14 €TTC
650011	Avancé	6,90 €HT	8,35 €TTC

Elastique multiple

Cet élastique multiple est composé de 4 élastiques en latex que vous pouvez utiliser pour combiner différents exercices.

Réf.	L'unité	
650182	6,90 €HT	8,35 €TTC



Jeux de 6 Elastigel

Les élastiques apparaissent de plus en plus dans les exercices de conditionnement physique. L'aspect des Elastigels éveille la curiosité de tous. Malgré sa petite taille, il permet la pratique d'une multitude d'exercices. En effet, sa composition est adaptée à tous car plus l'étirement est grand plus la résistance de l'élastique augmente. Deux types de résistances existent, une adaptée à l'utilisation en collectivité ou en milieu scolaire, l'autre destinée à l'emploi par des athlètes confirmés.

Réf.		Le jeu de 6	
650139	Medium, rose	16,90 €HT	20,45 €TTC
650140	Strong, bleu	16,90 €HT	20,45 €TTC

Ballons fitness - Bosu

Fit Ball

La gamme Fit Ball est particulièrement adaptée pour l'exécution d'exercices de fitness ou de gymnastique prénatale. En effet, outre sa grande résistance (jusqu'à 300kg), le Fit Ball est conçu de telle façon que tout risque d'éclatement de la balle est exclu, même en cas de coupure occasionnée par un objet tranchant.

Réf.	Diamètre	L'unité	
130112	55cm	13,70 €HT	16,58 €TTC
130113	65cm	15,20 €HT	18,39 €TTC
130114	75cm	19,80 €HT	23,96 €TTC

Consultez nos livres et DVD en pages 245 et 246

GymDonut

Depuis l'invention du Physio-Roll, en forme de cacahuète, la forme d'un ballon d'exercice est devenue dynamique. Bien qu'il puisse être utilisé sur ses parties arrondies, l'avantage du GymDonut est sans nul doute ses côtés plats. Ceux-ci assurent stabilité et confort lors des exercices; de plus, la hauteur maximum du ballon est plus intéressante pour certains thèmes de travail (méditation, yoga, …). Le trou facilite également la préhension du ballon pour tout exercice de manipulation.
Si vous vous dites que les ballons sont d'excellents outils de travail mais impossibles à ranger, vous allez être agréablement surpris par notre GymDonut !

Réf.	Dimensions	L'unité	
130072	35x65cm	15,80 €HT	19,12 €TTC

Ballon avec poids excentré

Avec un diamètre de 55 cm, sans couture, ces ballons roto-moulés ont été initialement conçus pour un usage thérapeutique. Actuellement, ils sont fréquemment utilisés en éducation physique pour travailler le renforcement musculaire et l'équilibre.
En se basant sur cette dernière tendance d'entraînement, nous avons développé un ballon dont le poids est excentré grâce aux 900 gr de sable qu'il contient. Le sable, par sa nature, se déplace à l'intérieur du ballon lorsqu'il est en mouvement et se concentre dans le fond de celui-ci quand il ne roule pas. Le mouvement du sable à l'intérieur de la balle est fonction de son déplacement et facilite son contrôle ; il contribue aussi à maintenir le ballon en équilibre lorsqu' il est arrêté sur le sol.

Réf.	L'unité	
650014	22,70 €HT	27,47 €TTC

Pompe de gonflage

La quantité d'air à insuffler dans les ballons Gymnic et «Body Ball» est importante. Cette pompe vous aide à réduire le temps de gonflage puisqu'elle insuffle l'air à la fois en poussant le levier et en le tirant. Livrée avec différents embouts.

Réf.	L'unité	
130065	9,90 €HT	11,98 €TTC

Fitball Roller

Le Fitball Roller est un excellent produit qui combine les avantages du Foam Roller et des ballons gymniques. Il permet des exercices de renforcement musculaire abdominal et général, de stabilisation, de relaxation, de yoga ou même de Pilates.
Longueur : 75cm. Diamètre : 18cm

Réf.	L'unité	
650385	19,40 €HT	23,47 €TTC

Bosu 55cm Sport Edition

Constitué d'une plate-forme rigide et d'une demi-sphère souple, cet objet s'utilise recto-verso, d'où son petit nom de "Both Side Up". Il permet de rendre très ludiques les exercices classiques, mais surtout d'accroître radicalement leur efficacité, avec un travail nettement plus qualitatif. L'usage du Bosu met le corps en déséquilibre et l'oblige à solliciter ses muscles stabilisateurs et profonds, ceux qui maintiennent les os, la colonne, mais aussi les viscères au niveau du ventre.

Réf.	L'unité	
650441	96,50 €HT	116,77 €TTC

Bosu Pro Edition

Constitué d'une plate-forme rigide et d'une demi-sphère souple, cet objet s'utilise recto-verso, d'où son petit nom de "Both Side Up". Il permet de rendre très ludiques les exercices classiques, mais surtout d'accroître radicalement leur efficacité, avec un travail nettement plus qualitatif. L'usage du Bosu met le corps en déséquilibre et l'oblige à solliciter ses muscles stabilisateurs et profonds, ceux qui maintiennent les os, la colonne, mais aussi les viscères au niveau du ventre.

Réf.	L'unité		A partir de 5	
Bosu Pro Edition				
Ce modèle est adapté à une utilisation intensive en salle de sport ou par le Personal Trainer.				
650293	175,40 €HT	212,23 €TTC	166,63 €HT	201,62 €TTC
Bosu Home Edition				
Ce modèle pour le particulier est livré avec une pompe à main, un DVD avec 30 minutes d'exercices actifs et un fascicule explicatif.				
650294	142,90 €HT	172,91 €TTC	135,76 €HT	164,26 €TTC

Matériel d'entraînement fitness

Consultez nos livres et DVD en pages 245 et 246

Kettlebell

Poids en forme de cloche venus des pays de l'Est qui sont désormais de plus en plus utilisés lors des séances de préparation physique sur le terrain. Les Kettlebells sont recouvertes de caoutchouc.
Autres poids sur demande.

Réf.	Poids	L'unité	
650414	4kg	14,30 €HT	17,30 €TTC
650415	6kg	21,50 €HT	26,02 €TTC
650416	8kg	28,70 €HT	34,73 €TTC
650417	10kg	35,90 €HT	43,44 €TTC
650418	12kg	43,00 €HT	52,03 €TTC

Médecine balles avec poignées

Médecine balles double grip permettant de travailler plus efficacement le renforcement du haut du corps grâce à une meilleure prise en mains. Munies de deux poignées.
Autres poids sur demande.

Réf.	Poids	Couleur	L'unité	
650442	5kg	Gris/mauve	46,10 €HT	55,78 €TTC
650443	6kg	Gris/jaune	50,20 €HT	60,74 €TTC
650444	8kg	Gris/rouge	60,30 €HT	72,96 €TTC
650445	10kg	Gris/orange	72,20 €HT	87,36 €TTC

Médecine balles Jordan

Médecine balles recommandées pour la préparation physique générale et les exercices de lancer et de réception.

Réf.	Poids	Couleur	L'unité	
650425	6kg	Gris/jaune	33,50 €HT	40,54 €TTC
650426	7kg	Gris/vert	36,60 €HT	44,29 €TTC
650427	8kg	Gris/rouge	39,40 €HT	47,67 €TTC
650428	9kg	Gris/bleu	47,70 €HT	57,72 €TTC
650429	10kg	Gris/orange	59,50 €HT	72,00 €TTC

Barre de traction avec sangle de suspension

Ce pack comprend : une barre de traction qui se fixe dans l'encadrement de la porte. Robuste, munie de supports, elle est extensible entre 74 et 102cm et livrée avec deux élastiques à poignées de résistance moyenne.
Deux systèmes de sangles de suspension, ajustables en longueur- une munie de poignées en caoutchouc et les autres poignées tressées, qui vous permettront d'avoir une excellente prise en mains en fonction des exercices que vous effectuez.
Les séances d'exercices que vous effectuerez avec ces différents éléments, vous permettront de solliciter différents muscles (dos, abdominaux, épaules, biceps, triceps) pour un renforcement musculaire global.

Réf.	L'unité	
650312	36,00 €HT	43,56 €TTC

Sacs de force

Les sacs de force permettent de travailler efficacement la force et les muscles stabilisateurs directement sur le terrain (possibilité de rotation, lancer, soulever,...). Ils sont compacts et faciles à transporter. Ils peuvent être utilisés autant en salle de fitness qu'à l'extérieur. Livrés vides. A lester avec du sable.

Réf.	Poids	Couleur	L'unité	
650446	5kg	mauve	48,00 €HT	58,08 €TTC
650447	10kg	Vert	54,60 €HT	66,07 €TTC
650448	15kg	Jaune	60,10 €HT	72,72 €TTC
650449	20kg	Bleu	66,60 €HT	80,59 €TTC
650456	25kg	Rouge	72,10 €HT	87,24 €TTC

Barres lestées

Consultez nos livres et DVD en pages 245 et 246

Barres lestées

Idéales pour le travail de renforcement musculaire (épaules, cuisses, buste, pectoraux,...).
Longueur : 105cm.

Réf.	Poids	Couleur	L'unité	
650174	1kg	gris	7,50 €HT	9,08 €TTC
650175	2kg	bleu	10,50 €HT	12,71 €TTC
650176	3kg	rouge	13,50 €HT	16,34 €TTC
650177	4kg	vert	14,90 €HT	18,03 €TTC
650178	5kg	jaune	17,60 €HT	21,30 €TTC

Chariot barres lestées

Chariot pour 15 à 60 barres selon les diamètres. Charge maximale de 90 kg
(charge importante il faut donc faire attention lors de la manipulation du chariot).

Réf.	L'unité	
650457	151,50 €HT	183,32 €TTC

Travail des abdominaux

Abdo Fit

Appareil pour un travail d'abdominaux en toute sécurité
(maintien des lombaires).
La force de la planche aide à descendre et à remonter le buste.
L'Abdo Fit est réglable à 3 positions de difficulté.

Réf.	L'unité	
650108	26,70 €HT	32,31 €TTC

Power Roller

L'entraîneur idéal pour vos abdominaux. Un entraînement régulier avec le Power Roller développera vos abdominaux et éliminera les graisses.
Il est muni d'un repose tête réglable afin d'optimiser votre position.

Réf.	L'unité	
650141	38,40 €HT	46,46 €TTC

Roue double

Roue double permettant de travailler vos abdominaux.
Dimensions : roue de 18cm de diamètre et de 4,5cm d'épaisseur, bras de 10x3cm. Poids : 660g.

Réf.	L'unité	
650138	8,30 €HT	10,04 €TTC

Yoga

Planche Yoga

Planche de Yoga réglable par déplacement de l'élévateur selon 8 angles différents
(8-16-24-26-50-52-56 et 60°).
Livrée avec un DVD en anglais.

Réf.	L'unité	
650100	29,70 €HT	35,94 €TTC

Barres et poids

Consultez nos livres et DVD en pages 245 et 246

Disques en fonte

En fonte de grande qualité laqué noir.
Diamètre intérieur: 30,5mm.

Réf.	Poids	L'unité	
650126	0,5kg	1,90 €HT	2,30 €TTC
650127	1,25kg	3,20 €HT	3,87 €TTC
650128	2,5kg	6,30 €HT	7,62 €TTC
650129	5kg	12,50 €HT	15,13 €TTC
650130	10kg	22,10 €HT	26,74 €TTC
650131	15kg	30,00 €HT	36,30 €TTC
650132	20kg	44,10 €HT	53,36 €TTC

Kits FIT'US

Les kits FIT'US sont spécialement adaptés au travail de renforcement et d'entretien musculaire.
Un usage intensif permet d'affiner, de sculpter et de dessiner vos muscles. Idéal pour les cours pratiqués en musique, le kit FIT'US permet d'améliorer rapidement le tonus musculaire.
Le kit FIT'US est composé d'une barre d'acier de 1kg, d'un diamètre de 28mm, de 2 stops disques et d'un jeu de disques thermoplastiques de couleur.

Réf.	Poids	L'ensemble	
650161	4kg	34,80 €HT	42,11 €TTC
650160	8kg	48,20 €HT	58,32 €TTC
650159	16kg	65,20 €HT	78,89 €TTC

Chariot de rangement pour kit FIT'US

Chariot métallique sur roulettes qui permet de ranger environ 20 kits FIT'US ainsi que de nombreux disques de 500g, 1kg, 2kg et 4kg.
Livré vide.
Longueur des broches : 220mm.

Réf.	L'unité	
650024	192,20 €HT	232,56 €TTC

Haltère court standard

Petite barre de musculation : longueur : 35cm, diamètre : 30mm.
En acier chromé.
Anneaux et clés de serrage inclus.

Réf.	L'unité	
650133	12,00 €HT	14,52 €TTC

Haltère long avec stop disques

Barre de musculation d'une longueur de 165cm, diamètre : 30mm.
En acier chromé, massif. Avec anneaux à visser pour une fixation rapide des poids.

Réf.	L'unité	
650135	37,50 €HT	45,38 €TTC

Paires d'haltères fitness

Barre et poids d'une seule pièce.
Différents coloris suivant le poids.

Réf.	Poids	Couleur	La paire	
650164	0,5kg	Rose	4,20 €HT	5,08 €TTC
650165	1kg	Violet	7,70 €HT	9,32 €TTC
650166	2kg	Vert	14,10 €HT	17,06 €TTC
650167	3kg	Rouge	20,80 €HT	25,17 €TTC
650168	4kg	Bleu	27,40 €HT	33,15 €TTC
650169	5kg	Noir	33,30 €HT	40,29 €TTC

Haltère court avec stop disques

Petite barre de musculation : longueur : 35cm, diamètre : 30mm.
En acier chromé, massif. Avec anneaux à visser pour maintenir les disques.

Réf.	L'unité	
650134	12,60 €HT	15,25 €TTC

Haltère curl avec stop disques

Barre de musculation avec partie en "Z", longueur : 120cm, diamètre : 30mm.
En acier chromé, massif.
Avec anneaux à visser pour une fixation rapide des poids.

Réf.	L'unité	
650136	27,60 €HT	33,40 €TTC

Haltères

Haltères doux au toucher.
Chaque haltère est muni d'une poignée.

Réf.	Pds/paire	La paire	
520210	900gr	9,80 €HT	11,86 €TTC
520211	1350gr	10,90 €HT	13,19 €TTC

Jeu d'haltère court

Barre courte avec anneaux et clé de serrage pour fixer les poids.
Deux disques de 2,5Kg et deux disques de 1,25Kg en fonte de grande qualité.
Diamètre : 30mm.

Réf.	Le jeu	
650137	29,90 €HT	36,18 €TTC

Musculation

Conforme aux normes EN 957-1 et CE medical

Modulotour III

Le Concept musculation qui s'adapte à votre espace !
Châssis 80x40x3mm.
Peinture époxy blanche (possibilité de gris).
Planche physiologique.
Finition sellerie luxe tendue agrafée.
Pièces de coulissement noires satinées.
Garantie 3 ans.

Kit mural

Réf.	L'unité	
650311	58,90 €HT	71,27 €TTC

Plan d'implantation et étude sur demande

info@idemasport.com

Poulie haute

Muscles sollicités : grands dorsaux et biceps.
LxlxH : 114x77x218cm.
Poids total : 120kg.
Charge : 80kg (100kg en option).
Transport et montage non compris.

Réf.	L'unité	
650300	1.509,30 €HT	1.826,25 €TTC

Développé pectoraux

Muscles sollicités : pectoraux.
LxlxH : 113x104x213cm.
Poids total : 125kg.
Charge : 80kg (100kg en option).
Transport et montage non compris.

Réf.	L'unité	
650301	1.876,10 €HT	2.270,08 €TTC

Leg Extension

Muscles sollicités : quadriceps.
LxlxH : 134x77x213cm.
Poids total : 105kg.
Charge : 60kg (80kg en option).
Transport et montage non compris.

Réf.	L'unité	
650302	1.754,80 €HT	2.123,31 €TTC

Bloc 3 fonctions

Poulie haute, développé vertical et leg-extension.
Muscles sollicités : grands dorsaux, biceps, pectoraux et quadriceps.
LxlxH : 137x118x220cm.
Poids total : 180kg.
Charge : 80kg (100kg en option).
Transport et montage non compris.

Réf.	L'unité	
650304	2.800,10 €HT	3.388,12 €TTC

Poulie haute et basse

Muscles sollicités : grands dorsaux, lombaires et biceps.
LxlxH : 153x118x229cm. Banc : 82x51x22cm.
Poids total : 140kg. Banc : 12kg.
Charge : 80kg (100kg en option).
Transport et montage non compris.

Réf.	L'unité	
650305	1.754,80 €HT	2.123,31 €TTC

Bloc 4 fonctions

Poulie haute, développé vertical, leg-extension et butterfly.
Muscles sollicités : grands dorsaux, grands pectoraux, biceps, pectoraux et quadriceps.
LxlxH : 136x121x220cm.
Poids total : 210kg.
Charge : 80kg (100kg en option).
Transport et montage non compris.

Réf.	L'unité	
650306	3.303,90 €HT	3.997,72 €TTC

Musculation

Conforme aux normes
EN 957-1 et CE medical

Profitez de notre longue expérience dans le domaine sportif !
Sols, machines, bancs, petit matériel.
Demandez la visite d'un représentant pour les conseils et l'aide à la réalisation de vos projets.

DESIGN CORPOREL

Banc plat

Banc pour travail avec ou sans haltère en position assise ou couchée.
Dim;: Lxlxh : 107 x 67 x 45cm.
Poids : 20kg.
Transport et montage non compris.

Réf.	L'unité	
650307	247,00 €HT	298,87 €TTC

Banc réglable

Banc pour le travail avec ou sans haltère en position assise ou couchée.
Dim.: LxlxH : 111x 67 x 44cm
Poids total : 32kg.
Transport et montage non compris.

Réf.	L'unité	
650308	577,00 €HT	698,17 €TTC

Range haltères 3 niveaux

Range haltères.
Dim.: Lxlxh : 202 x 75 x 75cm.
Poids : 51kg. Livré vide.
Transport et montage non compris.

Réf.	L'unité	
650381	792,60 €HT	959,05 €TTC

Banc hyper extension

Banc pour le travail des muscles du dos, renfort au niveau des appuis.
Dim. : Lxlxh : 112 x 67 x 81cm..
Poids : 30kg.
Transport et montage non compris.

Réf.	L'unité	
650379	666,60 €HT	806,59 €TTC

Barres parallèles

Banc pour le travail des abdos, triceps, dorsaux, … en suspension.
Dim. : Lxlxh : 135 x 129 x 223cm.
Poids : 100kg.
Transport et montage non compris.

Réf.	L'unité	
650380	803,30 €HT	971,99 €TTC

Ecoles et petites salles

Banc développé Megaform GREDI

Banc à utiliser avec haltères et disques de charge (non inclus).
Support d'haltères à hauteur réglable.
Siège ajustable à 6 positions.
Leg developer avec 6 rouleaux en mousse.
Poteaux de rangement de disques.
Support biceps amovible.
Garantie : 2 ans
Poids : 28 kg Poids maximum de l'utilisateur : 110kg
Dimensions : 120(h)x100(l)x190(L) cm.
Montage non compris.

Réf.	L'unité	
650454	87,10 €HT	105,39 €TTC

Consultez nos livres et DVD en pages 245 et 246

Banc incliné Megaform IZAR

Banc polyvalent pour le travail du haut du corps, fourni avec deux tubes de fitness.
Banc plat et inclinable.
Siège ajustable à 4 positions.
Garantie : 2 ans
Poids : 12 kg Poids maximum de l'utilisateur : 110 kg
Dimensions : 90(h) x 40(l) x110 (L) cm
Utilisation : scolaire et loisir.
Montage non compris.

Réf.	L'unité	
650455	47,10 €HT	56,99 €TTC

Banc multi Megaform AVIOR

Banc à utiliser avec haltères et disques de charge (non inclus).
Siège ajustable à 6 positions.
Leg developer avec 4 rouleaux en mousse.
Butterfly horizontal avec charges maximales de 30kg sur chaque bras.
Poteaux de rangement de disques.
Banc pliable pour permettre un rangement aisé.
Garantie : 2 ans
Poids : 36 kg Poids maximum de l'utilisateur : 110kg
Dimensions : 130(h)x150(l)x180(L) cm.
Montage non compris.

Réf.	L'unité	
650453	95,80 €HT	115,92 €TTC

Table d'inversion BH Zero Pro

La table d'inversion aide à étirer la colonne vertébrale et favorise l'étirement des muscles.
Caractéristiques : avec courroies de sécurité, commande réglable en hauteur, réglage rapide de l'angle d'inclinaison maximum sans besoin d'aide externe, le dossier peut être aisément incliné, confortable repose-pieds avec coussins en mousse, pliable.
Longueur : 130cm, largeur 58cm, hauteur 152cm, poids 29kg, dimensions plié L62cm-L58cm-H193cm, poids maximum de l'utilisateur recommandé : 130kg.
Transport et montage non compris.

Réf.	L'unité	
650509	278,60 €HT	337,11 €TTC

Multi-postes TT Pro BH

Le plus complet des multi-postes d'entrainement. Contrôle de l'exercice avec une tension maximale de 100kg. Presse jambes réglable avec guidon de saisie. Totalement aérodynamique.
Exercice contrôlé grâce au système d'exercice guidé, il est possible de s'entrainer en toute sécurité. Stabilité maximale car le poids est distribué en 7 points d'appui. Système de poulies avec roulements.
Le multi-postes est fabriqué avec de l'acier recouvert d'une peinture epoxy.
Dimensions : longueur 174cm, largeur 188cm, hauteur 214cm, poids 270kg. Poids maximum de l'utilisateur recommandé : 110kg. Poids maximum supporté 140Kg.
Transport et montage non compris.

Réf.	L'unité	
650510	2.201,50 €HT	2.663,82 €TTC

Plus de produits sur demande ! Demandez-nous les catalogues.

Ecoles et petites salles

Elliptique BH Khronos Generator

Elliptique conçu pour une utilisation très intensive (plus de 20heures par semaine). Système de frein électromagnétique autoalimenté (calcul exact des watts et RPM-silencieux très résistant). Moniteur LCD rétro-éclairé par lumière bleue et jaune avec 12 profils prédéfinis différents et 16 niveaux d'intensité. 4 programmes de contrôle de la fréquence cardiaque. Test de contrôle du taux de la masse graisseuse. Test de récupération. 5 profils à personnaliser. Mesure du pouls sans fils avec ceinture pectorale comprise ou directement par contact sur le guidon. Repose-pieds surdimensionnés antidérapants. Porte bidons. Roulettes de transport. Programme en watts constants spécialement conçu pour les exercices de réhabilitation. Dimensions : Longueur 190cm, largeur 64cm, hauteur 170cm, poids 74kg, poids maximum de l'utilisateur recommandé 130kg.
Transport et montage non compris.

Réf.	L'unité	
650506	1.192,30 €HT	1.442,68 €TTC

Vélo Spinning BH SB3 Magnetic

Vélo spinning conçu pour une utilisation très intensive (entraînements de plus de 20h par semaine). Système de frein magnétique (pédalage silencieux et en douceur). Moniteur LCD très facile à utiliser (vitesse, durée, distance, calories, TPM et le pouls). Mesure du pouls sans fils avec ceinture pectorale en option. Châssis en acier surdimensionné avec traitement anti-corrosion, résistance et stabilité excellentes. Selle et guidon micro-réglables. Guidon ergonomique de triathlon réglable verticalement et horizontalement. Courroie poly-V pour une puissante transmission très silencieuse (ne demande pas d'entretien). Pédales doubles SPD-trekking adaptables à différents types de chaussures. Garde-boue sur roue avant (contre la sueur). Porte-bidon, roulettes de transport. Dimensions : Longueur 104cm, largeur 64cm, hauteur 119cm, poids 46kg, poids maximum de l'utilisateur recommandé : 110kg, volant d'inertie en aluminium équivalent à 18kg.
Montage non compris.

Réf.	L'unité	
650507	783,60 €HT	948,16 €TTC

Consultez nos livres et DVD en pages 245 et 246

Vélo BH Carbon Bike New Generator

Vélo conçu pour une utilisation très intensive (entraînements de plus de 20h par semaine). Ergomètre (mesure en watts). Système de frein électromagnétique auto-alimenté qui permet une large gamme de résistance-silencieux et très résistant. Design exclusif. Ecran type DOT MATRIX avec 12 profils d'exercices différents et 16 niveaux d'intensité chacun, 4 programmes de contrôle de la fréquence cardiaque, programme en watts constants (spécialement conçu pour les exercices de réhabilitation). Test de récupération , un profil à personnaliser, mesure du pouls sans fils avec ceinture pectorale en option. Réglage horizontal et vertical de la selle, puissant ventilateur intégré, porte-bidon et roulettes de transport. Dimensions : Longueur 115cm, largeur 54cm, hauteur 153cm, poids 53kg, poids maximum de l'utilisateur recommandé : 130kg, générateur équivalant à un volant d'inertie de 14kg.
Montage non compris.

Réf.	L'unité	
650499	846,20 €HT	1.023,90 €TTC

Vélo elliptique TUNTURI Pure F10.0

Caractéristiques : système d'exploitation EMS, volant/masse d'inertie rotative : 9kg/37kg avant et 9kg/40kg arrière, rapport de transmission 1:9.46, longueur des foulées : 16" avant et 19" arrière. Ergonomie : avec ceinture thoracique FC et capteur manuel FC. Moniteur : écran iPure 15" TFT-LCD écran tactile, 8 langues, démarrage rapide, programmes manuels, dépenses énergétiques, pouls constant, T-Road, T-Music, T-Ride, T-Scale, 10 programmes prédéfinis, 100 programmes utilisateurs, 20 utilisateurs, programme compétition. Test de condition physique : multi step VO2Max. Media : Haut-parleurs, lecteur Media (MPEG-1, MPEG-4, DivX, AVI), Wi-Fi, 2 ports USB, lecteur MP3, envoi/lecture courriels, internet (Wi-Fi), Non Flash Player, E-Books, prise casque, connecter votre iPhone. Poids maximal de l'utilisateur : 150kg.
Transport et montage non compris.

Réf.	L'unité
380451	**Prix sur demande**

Tapis de course TUNTURI Pure Run 6.0

Tapis munis d'un moteur CV en continu. Vitesse de 0,8 à 20km/h, inclinaison de 0 à 12%, plateform en MDF25mm, lubrification silicone, tapis de 2,2mm d'épaisseur et surface de course de 50x150cm.
Ergonomie : main courante, guidon additionnel à montage rapide, ceinture thoracique FC, capteur manuel FC.
Moniteur : affichage de profil LCD graphique combiné et barre de défilement, 15 programmes manuels, démarrage rapide, pouls constant, 8 programmes prédéfinis, 20 programmes utilisateurs, programme compétition.
Test de condition physique : test de Cooper et 2km de marche.
Commande : boutons et roue de défilement.
Poids maximal de l'utilisateur : 150kg.
Transport et montage non compris.

Réf.	L'unité
380452	**Prix sur demande**

Tapis BH Magna Pro

Tapis non pliable conçu pour une utilisation très intensive (plus de 20h/sem) et pour tout utilisateur pesant jusqu'à 150kg. Cadre surdimensionné offrant résistance et rigidité durant l'exercice. Le moteur à impulsion AC de 3,5CV fournit une vitesse de travail entre 0,8 et 20kmh dans le silence le plus complet. Système d'amortissement avec 8 élastomères + K-Drumper. Mesure du pouls sans fils avec ceinture pectorale comprise. Fonction démarrage rapide et touches de vitesse et inclinaison instantanées, puissant ventilateur intégré, écran type Dot Matrix avec 1 fenêtre LED avec 7 profils d'exercices différents et 4 niveaux d'intensité chacun. Programme de contrôle de la fréquence cardiaque, surface de course xxl, 2 tests de la forme physique, système d'élévation central jusqu'à 15%, un profil à personnaliser. Dimensions : longueur 210cm, largeur 93cm, hauteur 147cm, poids 170kg, surface de course xxl de 155x55cm, hauts parleurs inclus et entrée pour lecteur MP3.
Transport et montage non compris.

Réf.	L'unité	
650508	2.720,60 €HT	3.291,93 €TTC

Salles pro

Plus de produits sur demande !
Demandez-nous les catalogues.

Vélo BH Fitness DUKE

Utilisation professionnelle. Livré sans moniteur (en option).
Roue d'inertie 20kg.
Système de freinage par friction et blocage d'urgence.
Transmission par courroie PolyV.
Pédales mixtes.
Réglage selle et guidon en hauteur et profondeur.
Montage non compris.

Réf.	L'unité	
650480	976,90 €HT	1.182,05 €TTC

Tapis de course TUNTURI Platinium

Tapis de course robuste et convivial, avec une console TFT 7" ne comprenant que 7 boutons et un affichage en français, pour une utilisation immédiate et simple dès le premier tour de piste. Le moteur 3.0 CV AC assure l'entraînement fluide et sans à-coups de la bande de course. Vitesse 0,8 à 20km/h, élévation 0 à 15%, alimentation sur secteur. Dimensions : 215x90x145/193cm. Poids : 150kg. Non repliable. Munis de capteurs tactiles, d'un support de bouteille et de roulettes de transport. Bande de course orthopédique. Ecran couleur TFT 7" qui reprend : temps, distance, vitesse, dépense énergétique, élévation, fréquence cardiaque, 11 programmes, connection USB.
Transport et montage non compris.

Réf.	L'unité
380453	**Prix sur demande**

Vélo BH LK7000

Stabilité maximale dans le pédalage. Système de frein électromagnétique (fiabilité et précision assurées) et auto-alimentée grâce à quoi la connexion électrique n'est pas nécessaire (sauf si vous souhaitez que l'écran soit constamment allumé quand VOUS ne pédalez PAS. Système de transmission par courroie poly V permettant une transmission puissante et très silencieuse. Ne demande pas d'entretien. La structure est en acier haute résistance. Caisse avec châssis périmétral pour une robustesse supplémentaire (Box Frame). L'écran principal de LEDS supérieur affiche graphiquement l'évolution de l'exercice. L'écran alphanumérique inférieur affiche des informations destinées à l'utilisateur avant et pendant l'exercice. Les 4 fenêtres LEDS placées plus bas affichent simultanément les informations relatives à la Vitesse/les TR/MIN, le Temps/la Distance, les Calories/les Watts et le Pouls. Le contrôle du pouls se fait par contact sur le guidon et également de façon télémétrique (ceinture pectorale en option). Programme manuel, 8 programmes avec profils pré-définis et 4 niveaux de difficulté chacun, Programme avec profil configurable par l'utilisateur, Test Homme, Test Femme, Programme Fréquence Cardiaque Constante, Programme SWR (programme à watts constants). Réglage horizontal et vertical de la selle, ventilateur installé dans la console, roulettes de transport. Dimensions : longueur 120cm, largeur 57cm, hauteur 148cm, poids: 53kg, poids maximum de l'utilisateur 150kg.
Montage non compris.

Réf.	L'unité
650512	**Prix sur demande**

A domicile

Tapis BH F4R

Conçu pour une usage domestique intensif (entraînements de 7 à 20 heures par semaine). La structure extra large et le système d'amorti K-dumper rendent très confortable l'utilisation de cet appareil. Moteur puissant de 3.5 CV (pic). Fournit la puissance requise pour des vitesses de 1~20Km/h. Fonction ECO-MODE : active un changement dans le logiciel de commande du tapis. Suite à ce changement, la consommation électrique réelle baisse d'environ 25 %. Moteur avec Green Power Technologie pour la protection de l'environnement. Inclinaison électrique jusqu`à 12% : permet une variation importante dans l´intensité de l´exercice quelle que soit la vitesse. Aide à placer les muscles des jambes et le dos sous charge. Écran de motivation : écran équipé de graphiques pour inciter à donner le maximum. Console LCD rétro-éclairé par lumière bleue de 8.2" avec 12 profils prédéfinis. Programme de contrôle de la fréquence cardiaque (HRC) : permet de choisir les zones cardiovasculaires durant l'exercice. Contrôle automatiquement l'intensité de l'exercice pour maintenir l'effort dans les limites des pulsations. Test de contrôle du taux de la masse graisseuse (BF).
Transport et montage non compris.

Réf.	L'unité	
380454	857,10 €HT	1.037,09 €TTC

BH Fitness a développé pour vous une application Apple pour vos séances d'entraînement !

Vélo BH I. Nexor

Vélo conçu pour une utilisation domestique régulière (entrainements de 3/7 h par semaine). Système de frein magnétique sans entretien, pédalage silencieux et en douceur avec différentes tensions. Moniteur M2 de série avec 12 profils de formation prédéfinis, test fitness, 4 programmes HRC, watt programme, test de récupération, un programme aléatoire et fonction iPod touch, iPhone ou iPad avec une application Apple pour vos séances d'entraînement (à télécharger). Réglage horizontal et vertical de la selle, guidon réglable, selle anatomique taille xxl, système de mesure du pouls par contact, roulettes de transport.
Dimensions : Longueur 101cm, largeur 55cm, hauteur 142cm, poids 33kg, poids maximum de l'utilisateur recommandé 130kg, poids du volant d'inertie 8kg.
Montage non compris.

Réf.	L'unité	
650513	376,20 €HT	455,20 €TTC

Vélo Bremshey BE5

Vélo d'appartement pour toute la famille. Avec possibilité d'intéger 4 utilisateurs, des programmes de HRC et des données d'entrainement précises. Système de freinage PMS (réglage asservi). Guidon confortable à prise multiple et console réglable. Le cadre bas en fait le partenaire d'entrainement idéal de tous les âges. Poids maximum de l'utilisateur 135kg.
Montage non compris.

Réf.	L'unité	
650514	386,80 €HT	468,03 €TTC